

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
MAJ 2022

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA
wewnątrz numeru

www.centrumis.pl
nr 5(29) 2022
Serwis miejski
m.poznan.pl

Zielony Poznań – kolejna edycja konkursu

Posiadasz balkon, taras, ogród przydomowy z ciekawymi roślinami na terenie miasta Poznania? Zgłoś się do XXIX edycji konkursu „Zielony Poznań”. Zgłoszenia przyjmowane są od 2 maja do 20 czerwca.

Konkurs „Zielony Poznań” ma już 29 lat i trwale wpisał się w pamięć naszych mieszkańców, którzy z wielkim zapałem, troską i dbałością podchodzą do przyrody i swojego najbliższego otoczenia. W dotychczasowych 28 edycjach konkursu „Zielony Poznań” wzięło udział ponad 91 tys. uczestników.

Zasady konkursu

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są od 2 maja do 20 czerwca w Wydziale Działalności Gospodarczej i Rolnictwa (ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 404, 61-441 Poznań). Karty zgłoszeń będzie można złożyć do skrzynki podawczej, która mieści się w holu budynku, bądź przesyłać pocztą. Karty można składać również w swojej radzie osiedla bądź, w przypadku rodzinnych ogrodów działkowych – w wybranym ROD, po uprzednim kontakcie z Biurem konkursu pod nr. tel. 61 878 50 49. W holu budynku Urzędu Miasta przy ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 404,

a także na stronie internetowej konkursu: poznan.pl/zielonypoznan można pobrać regulamin oraz karty zgłoszeń. Udział w konkursie jest bezpłatny.

Obiekty konkursowe oceniane są w sześciu kategoriach:

- zieleńce, kwietniki osiedlowe, zakładowe, szkolne;
- balkony, tarasy, loggie i okna;
- ogrody przydomowe;
- działki na terenach Rodzinnych Ogrodów Działkowych lub stowarzyszeń działających na rzecz działkowców;
- pasy zieleni;
- zielone dachy, jako ogrody na dachach konstruowane głównie w celach rekreacyjno-estetycznych.

Konkurs składa się z dwóch etapów: osiedlowego i miejskiego. Na etapie osiedlowym zgłoszone obiekty oceniane będą (do 20 lipca br.) przez przedstawicieli rad osiedli, Okręgowego Zarządu Polskiego Związku Działkowców lub Zarządu Rodzinnych Ogrodów Działkowych oraz



stowarzyszeń działających na rzecz działkowców. W etapie miejskim najwyżej ocenione obiekty oceniane będą przez Miejską Komisję Konkursową złożoną z przedstawicieli Ogrodu Botanicznego, Katedry Terenów Zieleni i Architektury

Krajobrazu oraz Katedry Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa Uniwersytetu Przyrodniczego, Okręgowego Zarządu Polskiego Związku Działkowców, Towarzystwa Miłośników Miasta Poznania i Urzędu Miasta, a wybór (do 30 sierpnia

br.) najciekawszych i najwyżej punktowanych obiektów zgłoszonych w sześciu kategoriach konkursu Miejska Komisja Konkursowa rekomenduje Prezydentowi Poznania.

>>> dokończenie na s. 2

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Zielony Poznań – kolejna edycja konkursu

>>> dokończenie ze s. 1

W konkursie przyznane zostaną dwa wyróżnienia: Tytuł Prezydenta Miasta Poznania za najbardziej zazieloną i ukwieconą elewację oraz Tytuł Prezydenta Miasta Poznania za najpiękniejszy ogród społeczny w Poznaniu. Mogą się o nie ubiegać instytucje, organizacje społeczne, spółdzielcze, podmioty gospodarcze wszystkich sektorów, wspólnoty mieszkaniowe (w tym budynki komunalne).

Ponadto jak co roku przyznawane są wyróżnienia: Dyrektora Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu (w tym roku tematem przewodnim do wyróżnienia będzie „Zieleń i woda”) oraz Kierownika Katedry Roślin Ozdobnych Dendrologii i Sadownictwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu za „Ogród sprzyjający hortiterapii czynnej i biernej”. Nagrody dla uczestników konkursu „Zielony Poznań” ufundował Prezydent Poznania oraz partnerzy konkursu: Ogród Botaniczny UAM w Poznaniu, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu.

Edukacja i atrakcje

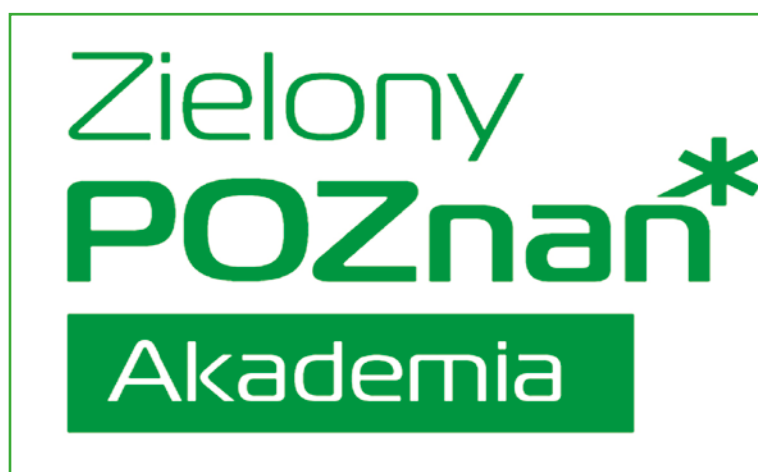
Oprócz konkursu „Zielony Poznań” prowadzone są również działania edukacyjne pod nazwą Akademia Zielony Poznań. To cykl wydarzeń skierowanych do przyszłych i obecnych sympatyków oraz pasjonatów zieleni. Tematyka wydarzeń dotyczy m.in. nowych trendów w projektowaniu i uprawach, a także obejmuje organizację „zielonych warsztatów” oraz lekcji przyrody dla dzieci.

„Zainspiruj się wiosną” – pod takim hasłem Urząd Miasta chce zainaugurować 7 maja otwarcie Akademii Zielony Poznań w parku Wilsona. W programie zielone warsztaty prowadzone przez nauczycieli akademickich Katedry Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz grupy hortiterapeutycznej. Podczas warsztatów mieszkańcy Poznania będą mieli okazję zapoznać się z praktyczną wiedzą w zakresie ogrodnictwa i stworzyć swoje



Zwycięzca ubiegłorocznej edycji konkursu „Zielony Poznań” w kategorii ogrody przydomowe

zielone arcydzieła oraz otrzymać tytkę dobroci, aby założyć rabatę kwietną. Podczas majowej imprezy odbędą się również pokazy Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie osoby odwiedzające stoisko zapoznają się z roślinami wodnymi i bagiennymi, a prowadząca opowie o sposobach ich uprawy i zasadach kompozycji oczka wodnego. Na wytrwałych słuchaczy czekają nagrody w postaci omawianych roślin. Dodatkowo będzie stoisko bezpłatnej wymiany roślin „Przyjdź-wymień-zabierz roślinę”. Rośliny na wymianę muszą być zdrowe, wolne od szkodników. Należy przynieść w doniczce lub sadzonkę bez ziemi (zabezpieczoną przed wyschnięciem). Stoisko przyrodniczo-chemiczne z elementami sportowymi zapre-



zentuje Szkoła Podstawowa nr 69, Szkoła Mistrzostwa Sportowego nr 8 w Poznaniu, gdzie nauczyciele z przedmiotów biologii, chemii i plastyki przeprowadzą warsztaty z sadzenia i malowania roślin i kwiatów oraz pokażą eksperymenty doświadczalne z suchym

lodem. Dodatkową atrakcją będą pokazy judo i akrobatyki uczniów tej szkoły. Podczas Akademii Zielony Poznań odbędą się warsztaty organizowane przez Oddział Edukacji Ekologicznej UMP skierowane do dorosłych: „Założ kompostownik – jak prowa-

dzić przydomowe kompostownie?”, o tym, jak zacząć przygodę z przydomowym kompostowaniem, jakie odpady kompostować, czego nie wrzucać do kompostownika i jak radzić sobie z ewentualnymi trudnościami. Dla dzieci i młodzieży przewidziano warsztaty „Łąka kwietna na wyciągnięcie ręki – tworzymy kule kwietne”. Warsztaty z tworzenia kul kwietnych, dzięki którym pszczoły będą miały pożywienie, a my piękny balkon, ogródek czy taras.

Organizatorem Programu i Akademii Zielony Poznań jest Miasto Poznań – Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa. Więcej informacji oraz program imprezy już wkrótce na stronie poznania.pl oraz poznania.pl/akademiazielonypoznan.

oprac. red.

Zmiany w PBO

Podczas kwietniowej sesji Rada Miasta Poznania przyjęła nowe zasady Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. Zaszło sporo zmian. Modyfikacji uległa definicja Zielonego Budżetu. Dodano zapis o ochronie zieleni już istniejącej oraz działaniach na rzecz poprawy stanu zdrowotnego drzew. Ponadto w ramach tej kategorii można teraz zgłaszać także zakładanie ogrodów społecznych. Procentowy udział powierzchni biologicznie czynnej dla tworzących terenów zieleni w ramach Zielonego Budżetu nie może być mniejszy niż 70% (wcześniej było to 90%).

Zwiększeniu uległa liczba głosów, które można oddać na poszczególne projekty. Do tej pory były to 4 głosy – 2 na projekty ogólnomiejskie (w tym 1 na Zielony Budżet) oraz 2 na rejonowe. Teraz każdy poznaniak będzie mógł zagłosować aż na 7 pomysłów. W przypadku tych ogólnomiejskich nic się nie zmieniło. Modyfikacja dotyczy projektów rejonowych, na które można będzie oddać 5 głosów. Nie zmieni się liczba możliwych do zaproponowania pomysłów – nadal 1 osoba może zgłosić 3 projekty. Poznań wciąż będzie podzielony na 13 rejonów.

W nowelizacji PBO przychylnie się również do propozycji Młodzieżowej Rady Miasta Poznania, dając szansę zaangażowanej obywatelsko

młodzieży. Teraz osoby, które ukończyły 13 lat, będą mogły głosować oraz składać projekty bez zgody prawnego opiekuna.

W tym roku na PBO przeznaczonych zostanie 25 mln zł (o 3 mln zł więcej niż rok wcześniej) – 6 mln zł na projekty ogólnomiejskie, 19 mln zł na rejonowe. Maksymalna wartość zgłoszonego projektu ogólnomiejskiego będzie wynosić nadal 2 mln zł, lecz w przypadku projektów rejonowych wartość wzrosła z 600 tys. zł do 800 tys. zł. O tym, ile środków zostanie przeznaczonych na każdy rejon, będzie decydować liczba mieszkańców (w 60 proc.) oraz powierzchnia danego rejonu (w 40 proc.).

Zgłoszone przez poznaniaków projekty od tego roku opiniować będą również Komisje Dialogu Obywatelskiego, jednak – podobnie jak w przypadku rad osiedli – opinia KDO będzie jedynie sugestią dla głosujących lub opiniujących projekt, nie będzie przesądzać o jego przyjęciu lub odrzuceniu.

Ważną zmianą jest wprowadzenie zapisu o ogólnodostępności projektów realizowanych ze środków PBO. Oznacza to, że możliwość nieodpłatnego korzystania z ich efektów musi mieć ogół mieszkańców, a nie wyłącznie określona grupa osób. Realizacja projektów powinna odbywać się w przestrzeni publicznej, umożliwiając nieodpłatne korzysta-



Przez lata w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego udało się zrealizować wiele ciekawych projektów. Jednym z nich była „Plażojada” (na zdjęciu plaża nad jeziorem Strzeszyńskim)

nie z nich wszystkim zainteresowanym mieszkańcom.

– Chcielibyśmy, aby zgłaszanie projektów rozpoczęło się 16 maja. Latem mogłoby odbyć się opiniowanie

pomysłów poznaniaków i poznaniaków. Wrzesień byłby czasem na odwołania od negatywnych opinii. Głosowanie zaplanowaliśmy na okres 10–31 października – wyja-

śniał Patryk Pawełczak, dyrektor Gabinetu Prezydenta Poznania. Bieżące informacje na temat PBO23 będą publikowane na stronach Miasta Poznania: poznania.pl. *oprac. red.*

Czy nie za dużo leków?

Trzy poznańskie apteki wezmą udział w pilotażowym programie przeglądów lekowych dla pacjentów, którzy biorą wiele leków. Program obejmuje m.in. seniorów, którym lekarz zapisał 10 i więcej leków.

Od lat wiadomo, że Polacy biorą za dużo leków, często leczą się sami, chętnie kupują leki bez recepty, a oprócz tego sięgają po suplementy diety, nie konsultując tego z lekarzem. Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia zdecydowały się zbadać to zjawisko, by lepiej walczyć z problemem wielolekowości. Już przyjmowanie 5 różnych leków jest ogromnym obciążeniem dla organizmu, a są pacjenci, szczególnie seniorzy, którzy przyjmują 10

i więcej leków dziennie! W kwietniu rozpoczęła się realizacja pilotażowego programu przeglądów lekowych. Wybrani w konkursie farmaceuci będą sprawdzać, czy pacjenci nie przyjmują zbyt wielu leków, zbadają, czy jedne preparaty nie niwelują działania innych oraz czy można bez szkody dla pacjenta zmniejszyć liczbę przyjmowanych leków i suplementów. Pilotażem może zostać objęta osoba w wieku od 18 do 60 lat, przyjmująca na stałe nie mniej niż 5 leków, a także, co bardziej interesujące dla Czytelników „Seniornego Poznania”, osoba, która ukończyła 60. rok życia, przyjmująca na stałe nie mniej niż 10 leków, w tym co najmniej 2 leki należące do kategorii C.



Program przeglądów lekowych skierowany jest do pacjentów, którzy biorą wiele leków

Za prowadzenie programu odpowiada Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, a realizuje go Szpital Klinicz-

ny im. Heliodora Świącickiego. W Poznaniu do programu zakwalifikowały się trzy apteki: „Na Zawadach”, ul. Małachowskiego 27/1n,

„Św. Kamila”, ul. Toruńska 23 oraz „Pamiętkowa” przy ul. 28 Czerwca 1956 r. 122/122a. Każdy z farmaceutów uczestniczących w programie będzie miał pod opieką 12 pacjentów. Pilotaż przewiduje trzy kontakty farmaceuty z pacjentem. Pierwsze spotkanie to wywiad medyczny i farmakoterapeutyczny, drugie to przekazanie rekomendacji oraz indywidualnego planu terapeutycznego przygotowanych przez farmaceutę, trzecie zaś ma na celu zebranie informacji od pacjenta na temat wdrożenia rekomendacji farmaceutycznych oraz reakcji lekarza na propozycje farmaceuty. Podczas konsultacji pacjent otrzyma również informacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej. *szym*

1.04–31.07.2022

Wystawa w Fotoplastykonie Poznańskim



Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

Centrum Informacji Kulturalnej, ul. F. Ratajczaka 44, Poznań

GODZINY OTWARCIA:

poniedziałek – piątek: 10 – 18

sobota: 10 – 17

niedziela: nieczynne

ostatnie wejście godzinę przed zamknięciem

BILETY:

normalny – 5 zł

ulgowy – 2 zł

rodzinny – 10 zł

grupowy (10 lub więcej osób) – 20 zł

**FOTOPLASTYKON
POZNAŃSKI** Wydawnictwo
Miejskie
Poznań**POZnań***

TYTKA SENIORA

Maj 2022 r.

SENIOR W FORMIE

Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Każdego miesiąca wybieramy najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i seniorek w Poznaniu. Tym razem polecamy zajęcia z elementami boksu, nie tylko dla panów, ale również dla pań. Warto również wybrać się na poznański Gołecin, żeby podejrzeć zmagania żużlowe. Mamy też propozycje dla tych, którzy lubią ciekawie pospacerować.

Bezpłatne zajęcia usprawniające dla seniorów z elementami boksu. Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w g. 15–16 w siedzibie



Bagdasarian Boxing Club, na hali przy ul. Reymonta 35. Zapisy: tel. 692 230 015.

Spacery z Grupą Przewodników PoPoznaniu.pl. Harmonogram majowych spacerów: 14.05, g. 11 i 15 – *Wartostrada* (spacer wzdłuż Warty), początek: most Biskupa Jordana; 28.05, g. 11 i 16 – *Wielki, większy, największy – rozprawa o wyższości Poznania nad resztą świata*, początek: przed ratuszem na Starym Rynku. Udział w spacerach jest bezpłatny, zapisy nie są

wymagane. Szczegóły: tel. 884 605 305, popoznaniu.pl.

Żużel na Gołecinie. PSŻ Poznań zaprasza na zmagania żużlowe na Stadionie Gołecin. Przyjdź na mecz i pocuj adrenalinę czarnego sportu. Przekonaj się, że to emocjonujący sport dla każdego, i kibicuj poznańskiemu Skorpionom! Na kibiców czekają liczne atrakcje. Spotkania majowe: 1, 28, 29.05 (dokładny termin oraz godzina będą podane na stronie). Bilety na mecze: normalny – 35 zł, senioralny – 20 zł, dla osób z niepełnosprawnością wstęp wolny. Szczegóły na stronie: pszpoznan.com.pl oraz profilu facebookowym PSŻ Poznań. Kontakt: tel. 695 667 863.

Wyjątkowe poznanianki

Czy znasz poznaniankę lub grupę poznanianek, które są inspirujące, odważne i aktywne, a przy tym działają na rzecz Poznania, tworząc ciekawe lokalne inicjatywy? Miasto Poznań zaprasza do wzięcia udziału w akcji społecznej mającej na celu docenienie kobiet działających na rzecz lokalnej społeczności oraz miasta.

Jej celem jest zwrócenie uwagi na działania tych mieszkanki stolicy Wielkopolski, których aktywność służy wzmocnieniu i dostrzeżeniu ważnej roli kobiet w życiu miasta.

Poznań chce zaprosić odbiorców do poznania historii o silnych, niezależnych, wyjątkowych, choć nie zawsze powszechnie znanych poznaniankach. Zgłoszenia kandydatek do 15.05 na stronie: poznan.pl/poznanianki. Kapituła wyłoni pięć kobiet lub organizacji, które następnie zostaną bohaterkami kampanii promującej postawy prospołeczne i działania na rzecz innych kobiet i miasta. Bohaterki akcji zostaną zaprezentowane podczas Tygodnia Kobiet (17–24.10).



Poznańskie Ekolekcje

Wydział Gospodarki Komunalnej UMP zachęca do wzięcia udziału w bezpłatnych Ekolekcjach. Zaproszenie skierowane jest m.in. do poznańskich klubów seniora.

Zajęcia są bezpłatne, dopasowane do wieku uczestników i trwają 30–60 minut. Uczestniczki i uczestnicy poznają zasady segregacji odpadów i utrwalają tę wiedzę

podczas konkursów, paneli dyskusyjnych czy warsztatów. Termin przeprowadzenia zajęć jest ustalany indywidualnie z każdą placówką czy klubem seniora. Ekolekcje mogą odbywać się zdalnie, w sali lub na świeżym powietrzu. Zgłoszenia przez formularz dostępny na stronie: webankieta.pl/ankieta/716344/ekolekcje-2022.html. Szczegóły: tel. 61 888 45 89.

W męskim gronie

Kolejne spotkanie dedykowane seniorom organizowane przez Klub Seniora „Nieżyły Młyn” odbędzie się 23.05 w g. 16–18 w Galerii MM przy ul. Św. Marcin 24 (MK Bowling). Tym razem panowie będą mieli okazję zagrać w bilard. Obowiązują zapisy: tel. 662 035 498, udział w spotkaniu jest bezpłatny.

CIS zaprasza



Obecnie wizyta w CIS jest możliwa po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej pod numerem tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09, od pon. do pt. w g. 8–16. W Centrum dostępne są też indywidualne spotkania cyfrowe. Można z nich skorzystać od pon. do pt. w g. 8–16, również po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej. W wybrane środy Centrum oferuje też bezpłatne porady psychologiczne, na te spotkania też należy się zapisać. Centrum zachęca do korzystania z Telefonu Porad Cyfrowych (od pon. do pt.

w g. 8–16, tel. 603 489 205) oraz Senioralnych Pogaduszek (w śr. w g. 17–19, tel. 505 394 045), a także do zaglądania na stronę www.centrumis.pl i profil facebookowy, gdzie publikowane są aktualności oraz najważniejsze informacje na temat oferty w mieście dedykowanej osobom starszym.

Kardioonkologia

W ramach projektu realizowanego przez Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego pacjenci ze zdiagnozowanym nowotworem złośliwym zostają objęci wsparciem kardiologicznym. W programie mogą wziąć udział mieszkańcy Wielkopolski w przedziale wiekowym 18–74 lata, u których zdiagnozowano nowotwór złośliwy. Dodatkowe warunki: leczenie chemioterapią lub radioterapią skierowaną na klatkę piersiową, kwalifikacja do profilaktyki, leczenia lub rehabilitacji zdrowotnej

ze względu na wiek lub stan zdrowia. Udział w badaniach jest bezpłatny, wymagana jest wcześniejsza kwalifikacja. Mieszkańcy Poznania mogą zgłaszać się do: **Szpitala Klinicznego przy ul. Długiej 1/2** (wejście od ul. Garbary), Poradnia Kardiologiczna, okienko nr 3, 4 lub rejestracja: pon.–pt. w g. 10–14, tel. 690 396 987; **Szpitala Klinicznego przy ul. Szamarzewskiego 84**, Poradnia Kardiologiczna (pokój nr 79A, budynek A), rejestracja: pon.–pt. w g. 10–14, tel. 690 396 987.

Powstanie wielkopolskie na ekranie

20.05 o g. 15.30 w kinie Charlie Monroe (ul. Rybaki 6a) w ramach cyklu *Kino dla Seniora* będzie można zobaczyć fabularyzowany dokument *Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918–1919*, przedstawiający

historię walki o polskość. Ceny biletów: senioralny: 15 zł, grupowy: 12 zł (grupa od 10 osób), normalny: 20 zł. Dla seniorów dostępne są również seanse grupowe. Kontakt się z dystrybutorem: tel. 601 700 688.

UWAGA! Informacje na temat inicjatyw, usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne z różnych powodów. Polecamy zaglądanie na strony i profile facebookowe instytucji i organizacji lub bezpośredni kontakt z organizatorami.

TYTKA SENIORA

Redaguje: Aleksandra Gracjasz, CIS, ul. Mielżyńskiego 24
(pon.–pt., w g. 8–16), e-mail: aleksandra.gracjasz@centrumis.pl

Historyczny gmach na nowo

Majowe wydarzenia w Bibliotece Raczyńskich skupione są wokół historycznego gmachu przy pl. Wolności, który został ponownie udostępniony czytelnikom po modernizacji.

5.05, g. 18 – wernisaż wystawy *Odzyskany blask dawnych atlasów* (Galeria Atanazego, wystawa dostępna będzie do 19.05, galeria czynna: pon.–pt. w g. 9–19, sob. w g. 10–16, wejście przez bibliotekę dla dzieci, wstęp wolny); 7, 14.05, g. 11 – zwiedzanie historycznego gmachu biblioteki, zapisy: zapisy@bracz.edu.pl; 11, 18.05, g. 11 – zwiedzanie historycznego gmachu biblioteki dla seniorów, zapisy: tel. 61 885 89 55 (w g. 8–16); 11.05, g. 12.30 – oprowadzanie kuratorskie po wystawie *Odzyskany blask dawnych atlasów*, zapisy: tel. 61 885 89 55 (w g. 8–16). 24.05, g. 18 – spotkanie z Łukaszem



FOT. BIBLIOTEKA RACZYŃSKICH W POZNANIU

Filia Sztuki mieści się na I piętrze historycznego gmachu Biblioteki Raczyńskich

Orbitowskim, sala 1 w historycznym gmachu biblioteki (premiera

książki *Chodź ze mną*). Szczegóły: tel. 61 885 89 62.

Maj i noc w WMN

Oferta w ramach Nocy Muzeów (14.05) w oddziałach Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości. Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956 (ul. Św. Marcin 80/82), g. 18–19 – oprowadzanie *Życie codzienne w PRL*, g. 20–20.45 oraz 22–22.45 – oprowadzanie w gwarze poznańskiej po ekspozycji stałej muzeum. Schron Przeciwbombowe dla Władz Miasta Poznania (ul. Słupska 62), g. 16 – zwiedzanie schronu, oprowadzanie kuratorskie

po wystawie *Obrona Cywilna w PRL-u*; warsztaty i pokaz zakładania masek przeciwgazowych. Muzeum Ubrojenia (al. Armii Poznań, Park Cykada), g. 17 – oficjalne otwarcie nowej wystawy *Pod zielonym talizmanem – 80 lat polskich komandosów*, g. 17–24 – piknik militarny na terenie ekspozycji plenerowej: grupy rekonstrukcji historycznej i pojazdy militarne z prywatnych kolekcji, g. 20–23 – o każdej pełnej godzinie dynamiczny pokaz wybranego pojazdu

historycznego z kolekcji muzeum (ekspozycja plenerowa). Wstęp na wszystkie wydarzenia w ramach Nocy Muzeów jest bezpłatny, zapisy obowiązują tylko na warsztaty w schronie: tel. 61 852 94 64. Dodatkowo 24.05 o g. 12.30 w Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918–1919 (Stary Rynek 3, Odwach) odbędzie się prelekcja *Prawdziwa cnota krytyk się nie boi: karykatura w czasopiśmie II Rzeczypospolitej*, zapisy: tel. 691 266 779.

Opera Seniora

Program wybranych wydarzeń, na które w maju zaprasza Teatr Wielki w Poznaniu:

7.05, g. 19; 8.05, g. 18 – koncert *NieBłękitna rapsodia*, Teatr Wielki, Sala Drabowicza, bilety senioralne: 20 zł; 13–14.05, g. 11 i 19; 15.05, g. 18 – wieczór baletowy *Ślady: Drzewiecki / Wesołowski / Przybyłowicz / Bondara*, Aula Artis, ul. Kutrzeby 10, bilety senioralne: 30 zł; 23.05, g. 19 – recital Olgi Pasiecznik i Janusza Olejniczaka, Aula UAM, bilety senioralne: 30 zł. Kontakt: ul.



FOT. M. ZAKRZEWSKI

Ślady, Teatr Wielki w Poznaniu

Fredry 9, kasy biletowe: tel. 61 659 02 31, śr.–sob. w g. 13–18.

Chóry zaśpiewają

W dniach 15–21.05 w Wielkopolsce kolejna edycja Międzynarodowego Festiwalu Universitas Cantat, podczas którego wystąpią chóry uniwersyteckie z Macedonii Północnej, Czech, Niemiec i Polski. Program poznańskich wydarzeń: 15.05, g. 19 – prolog; 18–20.05, g. 19 – koncerty główne; 21.05, g. 19 – koncert finałowy. Koncerty w Auli UAM, na wydarzenia wstęp bezpłatny, szczegóły: cantat.amu.edu.pl.

Senior w Muzie

Spotkania filmowe w kinie Muza dedykowane seniorkom i seniorom odbywają się w środy o g. 15. Bilety kosztują 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora). Program projekcji na maj: 4.05 – *Mała mama* (historia 8-letniej dziewczynki mogącej poznać własną mamę jako rówieśniczkę); 11.05 – *Downtown Abbey: Nowa epoka* (dalsze losy rodziny

Crawleyów); 18.05 – *Mission: Joy*, w ramach Festiwalu Millennium Docs Against Gravity (historia przyjaźni Dalajamy z Desmondem Tutu – anglikańskim biskupem z RPA); 25.05 – *Boscy* (Penélope Cruz, Antonio Banderas i Oscar Martínez jako ekipa filmowa gwarantująca stworzenie arcydzieła). Kontakt: kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03.

Kultura Dostępna

Ministerialny projekt, w ramach którego we wszystkich kinach Helios w Polsce w każdy czwartek o g. 13 i 18 odbywają się specjalne pokazy polskich filmów, na które bilety kosztują tylko 10 zł.

Majowe projekcje: 5.05 – *Bo we mnie jest seks* (historia Kaliny Jędrusik), 12.05 – *Lokatorka* (rzekomy właściciel kamienicy chce pozbyć się loka-

torów), 19.05 – *Biały potok* (przyjaźń dwóch małżeństw wystawiona na próbę, gdy jedna z kobiet wyznaje swoją tajemnicę), 26.05 – *Sonata* (historia Grzegorza Płonki, u którego dopiero w wieku 14 lat stwierdzono niedosłuch, a nie, jak wcześniej zakładano – autyzm). Kino Helios w Poznaniu, ul. Pleszewska 1 (CH Posnania), tel. 61 622 72 97.

Muzyki nigdy dość



FOT. AGATA OŻAROWSKA, ARCH. TEATRU MUZYCZNEGO

Virtuoso, Teatr Muzyczny w Poznaniu

W maju Teatr Muzyczny poleca: *Virtuoso* – 6.05, g. 19; 7.05, g. 15 i 19, bilety: 40–120 zł (spektakl o Ignacym Janie Paderewskim); *Akompaniator* – 14.05, g. 19, 15.05, g. 17, bilety: 20–70 zł (o relacji między wielką diwą operową i żyjącym w jej cieniu pianistą); *Evita* – 27.05, g. 19; 28.05, g. 19, 29.05, g. 17, bilety: 40–120 zł; Sa-

lon Poezji: Katarzyna Żak – 7.05, g. 12, bilety: 10 zł (aktorka przeczyta teksty Wincentego Pola). Kontakt: ul. Niezłomnych 1e, kasa biletowa czynna: pon.–śr. w g. 9–15, czw.–pt. w g. 13–19, sob. w g. 15–18, tel. 61 852 29 27. Posiadaczom Poznańskiej Złotej Karty (Karty Seniora) przysługują bilety ulgowe.

Scena Robocza w maju

7.05, g. 19 – *Odbicia* (kontynuacja produkcji spektaklu będącego ostatnim projektem Lecha Racza); 14, 15.05, g. 19 – *Have o good cry* (o tym, jak temat aborcji wpływa na nasze życie); 21,

22.05, g. 19 – *Za murami, za lasami*, premiera (doświadczenie bezdomności). Bilety senioralne: 20 zł. Szczegóły: Scena Robocza, ul. Grunwaldzka 22, tel. 795 577 022.

Majówka i Noc Muzeów w PCD

Poznańskie Centrum Dziedzictwa zaprasza do swoich oddziałów na majowe wydarzenia

Brama Poznania. Podczas Majówki odbędzie się otwarcie Eksperymentalnego Ogrodu Dziedzictwa oraz Ekologicznej Ścieżki Edukacyjnej. Harmonogram wybranych wydarzeń:

30.04, g. 11-12 – rodzinny spacer z przewodnikiem wzdłuż Ekologicznej Ścieżki Edukacyjnej; g. 12-14 oraz g. 14.30-16.30 – *Dzikie gary* – warsztaty dzikiej kuchni; g. 17-19 – *Jak założyć Grządkowo?*; 1.05, g. 12-13.30 – spacer po Ostrowie Tumskim i Śródcie, g. 15-16.30 – *Kule nasienne* – warsztaty; g. 16-17 – rodzinny spacer nad Cybiną; g. 17-18 – oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania;

2.05, g. 11-12.30 – warsztaty farbowania naturalnych tkanin za pomocą nadwarciańskich roślin; g. 11-12.30 – warsztaty wyrobów ceramicznych inspirowane lokalną florą, g. 16 – spotkanie wokół książki *Żyć lokalnie*;

3.05, g. 10-11 – rodzinny spacer nad Cybiną, g. 11-12.30 – warsztaty farbowania naturalnych tkanin za pomocą nadwarciańskich roślin; g. 11-12.30 – warsztaty wyrobów ceramicznych inspirowane lokalną florą; g. 13-15 – warsztaty z podstaw permakultury; g. 16-17 – koncert zespołu Projekt Kobieta; g. 17-18 – oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania.

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny, spacer po Ostrowie Tumskim i Śródcie, spotkanie wokół książki *Żyć lokalnie*,



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Mnóstwo majowych atrakcji w Poznańskim Centrum Dziedzictwa

koncert: bez zapisów, na wszystkie pozostałe wydarzenia obowiązują zapisy – na warsztaty *Dzikie gary*: dziewczynynaturze@gmail.com, warsztaty farbowania i warsztaty ceramiczne: warsztaty.mamyrzke@gmail.com, oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania: tel. 61 647 76 34, reszta wydarzeń: wydarzenia@bramapoznan.pl.

Noc Muzeów (14.05) – bezpłatne zwiedzanie ekspozycji Bramy Poznania (w g. 17-1, ostatnie wejście o g. 24); g. 20 – spacer *Katedra instrukcja obsługi*, start na pl. Katedralnym, obowiązują wejściówki.

Szczegóły: tel. 61 647 76 34, bramapoznan.pl.

Centrum Szyfrów Enigma (ul. Św. Marcin 78) zaprasza do Projektu „Noise”. To wydarzenia osnute wokół brzmienia miasta i życia mieszkańców. W maju zaplanowano m.in. spacery dźwiękowe po świątymarcińskim fyrtilu (7, 14.05, g. 12 oraz 18.05, g. 11), a także warsztaty budowy prostych instrumentów recyklingowych (oferta dla rodzin z dziećmi, 28.05, g. 12). Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: wydarzenia@czenigma.pl. Szczegóły: tel. 61 888 45 12, czenigma.pl.

Na muzealnych ścieżkach

Muzeum Narodowe oraz jego oddziały zapraszają do siebie w maju:

Muzeum Narodowe w Poznaniu (Al. Marcinkowskiego 1). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety na wystawę stałą: 20 i 13 zł (wtorki wstęp wolny), na wystawę czasową: 28 i 17 zł, na wystawę czasową i stałą: 35 i 22 zł. Do 8.05 w muzeum dostępna będzie wystawa czasowa *Tradycja i nowoczesność. Sztuka w międzywojennym Poznaniu. Stowarzyszenie Artystów Wielkopolskich „Plastyka” (1925-1939)*. Wydarzenia towarzyszące wystawie: 6.05, g. 17 – *Linoryt – bogactwo i różnorodność*; 7.05, g. 13 – *Rudolf?... Ale nie ten, o którym myślisz!* (Rudolf Krzywiec – projektant ceramiki i obiektów z metalu); 8.05, g. 12 – finisaż: wykład i oprowadzanie kuratorskie. Koszt udziału w wydarzeniach towarzyszących: bilet wstępu na wystawę, zapisy: tel. 61 856 81 36. Pozostałe wydarzenia: 27.05, g. 18 – wykład *Przez furie jestem targan, ja Orfeusz...* (wątki orfickie w twórczości Juliusza Słowackiego), koszt udziału: bilet wstępu do muzeum. Szczegóły: tel. 61 856 80 00.

Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim (Góra Przemysła 1). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 20 i 13 zł, wtorki wstęp wolny (na wystawie stałe). Wystawy dostępne w muzeum *Rama do obrazu? Wystawa konserwatorska* (od 13.05), *Co za mała, proszę pana: pokaz duńskiej ikony designu Kaya Bojesena* (od 13.05). Majowe

wydarzenia: 6.05, g. 18 – *Piątkowe spacer: Jedwabny szlak*; 12.05, g. 12 – *Czwartki dla Seniorów: spacer Damy i dżentelmeni*; 21.05, g. 13 – *Litera w plakacie japońskim*; 28.05, g. 13 – *Ikony designu: Fajansowe fanaberie*. Udział w spacerach w cenie biletów wstępu do muzeum, obowiązują zapisy: tel. 61 856 80 75 (wt.-niedz. w g. 11-16), na pozostałe wydarzenia wstęp wolny.

Wielkopolskie Muzeum Wojskowe (Stary Rynek 9). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 15 i 10 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawie stałe). Majowe wydarzenia: 7.05, g. 12.15 – wykład *Order Krzyża Wojskowego*; 14.05, g. 12.15 – spotkanie na pokazie *Pamiętki służby wojskowej ppłk. Edmunda Majewskiego*. Udział w cenie biletu wstępu do muzeum. Szczegóły: tel. 61 852 67 39.

Wybrane wydarzenia w Muzeum Narodowym w Poznaniu w ramach Nocy Muzeów (14.05): Galeria Malarstwa i Rzeźby, program spacerów: g. 18 – Galeria Sztuki Polskiej XVI-XVIII w. g. 18.30 – Arcydzieła sztuki europejskiej XVI-XIX w., g. 19 – Galeria Sztuki Współczesnej, g. 19.30 – Galeria Sztuki Polskiej od końca XVIII w. do 1945 r., g. 20 – Kolekcja sztuki średniowiecznej; g. 20.30 – Sztuka polska w kolekcji MNP, g. 21.30 – Galeria Malarstwa Europejskiego, g. 22 – Galeria Sztuki Starożytnej, g. 22.30 – *Spacer edukatorów MNP: Top 10*. Muzeum Instrumentów Muzycznych (Stary Rynek 45): g. 18 – wykład *Chopin i jego fortepiany*, g. 20 – wykład *Romantyczna blacha*.

Archeologia nocną porą

Kolejne spotkanie dla seniorów z cyklu *Porozmawiamy o...*, na które zaprasza **Muzeum Archeologiczne w Poznaniu** (pałac Górków, ul. Wodna 27), odbędzie się 24.05 o g. 12. Wykład *Nie święci garnki lepią – o roli ceramiki w archeologii*, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 628 55 53. Muzeum poleca też wydarzenia, które zaplanowało na 14.05 w ra-

mach Nocy Muzeów: g. 18.10, 20, 22 – oprowadzanie po wystawach stałych w języku ukraińskim, g. 18.20 – oprowadzanie *Nie święci garnki lepią – o ceramice w archeologii*, g. 20.15 – oprowadzanie *Sztuka krain nad Nilem – kilka słów o wybranych zabytkach na wystawach afrykańskich*, g. 21 – wykład *Niezwykła historia pała-*

cu Górków, sala audiowizualna, g. 23 – oprowadzanie *Historie z zaświatów – zwiedzanie przed północą*. Wstęp na wydarzenia w ramach Nocy Muzeów jest wolny, na oprowadzania w języku polskim obowiązują zapisy przez formularz online (od 4.05), szczegóły: muzarp.poznan.pl. Warto zajrzeć również do Rezerwatu

Archeologicznego Genius loci (ul. Posadzego 3). 3.05 o g. 12.30 i 14.30 rezerwat zaprasza na zwiedzanie z przewodnikiem kościoła NMP i ekspozycji palatium, udział w spacerze w cenie biletu do rezerwatu (10 i 6 zł), obowiązują zapisy: tel. 61 852 21 67.

W ramach Nocy Muzeów (14.05) w rezerwacie m.in.: g. 17, 19, 21,

23 – zwiedzanie pałacu Mieszka I oraz wnętrza kościoła NMP, g. 18 – spotkanie z zabytkami archeologicznymi Ostrowa Tumskiego, g. 20, 22 – wirtualny spacer po Ostrowie Tumskim za czasów Mieszka I i biskupa Lubrańskiego. Udział w wydarzeniach w cenie biletu wstępu do rezerwatu, od g. 16 udział bezpłatny.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych promuje miejsca (również te prywatne), które odpowiadają na potrzeby osób starszych poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, zniżek i dostosowanie swojej architektury. W maju w ramach akcji CIS poleca:

Miejsce Przyjazne Seniorom

Med Polonia

W ofercie badania laboratoryjne w obniżonych cenach – można uzyskać 30 proc. rabatu (dostępnych jest 45 takich badań we wszystkich trzech przychodniach Med Polonia). Panie mogą również skorzystać z konsultacji ginekologicznej z USG i cytologią w cenie 190 zł (przychodnia Obornicka). W ramach kontraktu z NFZ we wszystkich przychodniach Med Polonia dostępne są również konsultacje specjalistyczne, m.in. z zakresu chirurgii ogólnej, neurologii czy urologii. Kontakt: ul. Obornicka 262, tel. 61 664 33 00, ul. Błacharska 2, tel. 61 664 33 39, ul. Staroleśka 42, tel. 61 227 58 10.

Family Optic

Majowe rabaty dostępne w Salonie Family Optic w Kupcu Poznańskim: 20 proc. rabatu na całe okulary korekcyjne z bezbarwnymi soczewkami lub 25 proc. rabatu na całe

okulary z soczewkami z fotochromem. W salonie można zapisać się również na badanie optometryczne pod kątem wady wzroku – w dniach 9–14.05 będzie ono kosztować 29 zł, niezależnie od zakupu okularów. Rezerwacja wizyty i szczegóły: tel. 61 670 72 00.

Silver Optyk

Przy zakupie okularów słonecznych z korekcją seniorzy mogą liczyć na 20 proc. rabatu. Oferta obejmuje również okulary słoneczne bez korekcji. Kontakt: ul. Warszawska 98a, tel. 574 063 117.

Centrum Medyczne Stanley

Sklep medyczny StanleyMed (obuwie medyczne, środki ochrony osobistej, sprzęt do ćwiczeń) reali-

zuje zakupy bez wychodzenia z domu. Darmowa dostawa dostępna jest przy zamówieniu powyżej 100 zł (na terenie Poznania, 15 km od sklepu, w innych przypadkach dowóz 15 zł). Darmowa wysyłka realizowana jest przy zakupach powyżej 300 zł. Pełna oferta na: stanleymed.pl.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

Centrum zachęca do skorzystania z bezpłatnej fizjoterapii domowej – oferta skierowana jest do pacjentów z I grupą niepełnosprawności i realizowana m.in. w Poznaniu. Z fizjoterapii mogą m.in. skorzystać pacjenci z uszkodzeniami mózgu, układu nerwowego, rdzenia kręgowego, chorobami przewlekłymi postępującymi, zwyrodnieniami stawów biodrowych lub kolanowych, urazami kończyn dolnych, a także osoby w stanie wegetatywnym (apalicznym). Pacjenci otrzymują konsultację wstępną i końcową, do 4 miesięcy fizjoterapii (5 zabiegów dziennie), porady dotyczące higieny pracy i dnia codziennego. Wymagane skierowanie od lekarza wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub innego specjalistę. Szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, tel. 512 046 048, 573 973 693.

Motylem jestem



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

W dniach 6–22.05 w Palmiarni Poznańskiej prezentowana będzie Wystawa żywych motyli. Egzotyczne motyle będą swobodnie latać wśród roślin pawilonu VIII. Wstęp na wystawę w cenie biletu do Palmiarni: 16 i 12 zł. W każdy wtorek bilety

dla osób 60+ są w cenie 4 zł. Godziny otwarcia Palmiarni: wt.–pt. w g. 9–17, sob.–niedz. i święta w g. 9–18, w dniach 1–3.05 w g. 9–18, kasa zamykana jest na godzinę przed zamknięciem Palmiarni. Szczegóły: tel. 61 865 89 07.

Bezpieczeństwo w cyberświecie



Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu wspólnie z Polską Platformą Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Poznaniu rozpoczyna realizację projektu „Seniorze, bądź bezpieczny” w ramach realizowanego przez Fundację Santander Bank Polska programu „Haki na Cyberataki”. Dzięki udziałowi w projekcie seniorzy i seniorzy podniosą swoje kompetencje w zakresie bezpiecz-

nego korzystania z narzędzi internetowych wykorzystywanych przez bankowość elektroniczną. W ramach projektu realizowanego na terenie całego województwa wielkopolskiego zaplanowano m.in.: konferencje naukowe, spotkania w klubach seniora, debaty społeczne, festyny prewencyjne. Szczegółowe informacje na temat wydarzeń pojawiają się już wkrótce.

Trybuna muzyki



Trybuna Kultury

W ramach projektu „Trybuna Kultury” w Klubie Muzycznym B17 (ul. Bułgarska przy Stadionie) do końca sierpnia odbędzie się kilka muzycznych spotkań dedykowanych osobom starszym. Pierwsze spotkanie zaplanowano na 8.05, program: g. 12 – Przegląd

Muzyczny Artystów III Wieku, g. 15 – tańce z różnych stron świata, g. 18 – koncert kwartetu jazzowego, g. 21 – jam session. Wstęp bezpłatny, niebiletowany. Organizatorzy zapewniają bezpłatną kawę, herbatę i ciastka. Szczegóły: biuro@trybunakultury.pl.

Konkurs na słoneczne fraszki

Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Centrum” zachęca seniorów do udziału w konkursie literackim.

Zadaniem uczestników jest napisanie fraszki z okazji Dnia Słońca. W tekście fraszki nie mogą pojawić się wyrazy: święto, słońce, dni gorące. Fraszkę można ubrać w szatę graficzną, można ją napisać samodzielnie lub w duecie. Gotowe teksty należy przynieść lub przysłać do 31.05 na adres: ZDDP Klub Centrum, ul. M. Konopnickiej 18, 60-771 Poznań. Autor powinien podać swój numer telefonu. Wręczenie nagród autorom wyróżnionych prac odbędzie się w czerwcu. Szczegóły: tel. 61 865 81 19.

Nowoczesny i aktywny senior

Caritas Poznańska organizuje bezpłatne kursy, zajęcia i spotkania dla poznańskich i poznańskich w wieku 60+. Trwają zapisy na kursy cyfrowe: kurs komputerowy dla początkujących (17.05–7.06), kurs Telefon, grafika, zdjęcie (9–30.06). Kursy odbywać się będą na os. Bohaterów II Wojny Światowej. Już teraz zapisać się można również na

zajęcia rehabilitacyjno-gimnastyczne, które będą się odbywać w czerwcowe środy o g. 10, najprawdopodobniej na świeżym powietrzu. W maju Caritas organizuje również wycieczkę dla seniorów do Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956 (24.05). Szczegółowe informacje oraz zapisy: tel. 61 835 68 50, 513 505 807 (w g. 9–15).

Postaw na edukację

Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza na wykłady: 12.05, g. 16 – Superżywność instant; 19.05, g. 16 – Owady w moim domu. Spotkania odbędą się przy ul. Wojska Polskiego 28, w sali A, wstęp wolny. PUTW planuje również bezpłatne warsztaty na temat

m.in. właściwości pokrzywy, nie zabraknie truskawkowych ciasteczek połączonych z degustacją. Warsztaty odbędą się na przełomie maja i czerwca, termin zostanie dostosowany do pogody. Szczegóły na: up.poznan.pl/cku/. Kontakt: tel. 61 848 70 26.

Alarmowy112

Policja112, 997

Straż pożarna112, 998

Pogotowie ratunkowe112, 999

Straż Miejska986, 606 986 986

Pogotowie energetyczne991

Pogotowie gazowe992

Pogotowie ciepłownicze993

Pogotowie wodno-kanalizacyjne994

Pogotowie techniczne MPGM61 639 72 38

Centrala Nadzoru Ruchu MPK19 445

Schronisko dla zwierząt61 868 10 86

CENTRUM INICJATYWSENIORALNYCH

ul. Mielżyńskiego 24
pon.–pt. g. 8–16
centrum@centrumis.pl
www.centrumis.pl
61 847 21 11
61 842 35 09

CENTRUM INFORMACJIKulturalnej (CIK)

ul. Ratajczaka 44
(w budynku Arkadii)
pon.–pt. g. 10–18
sob. g. 10–17
www.cik.poznan.pl
61 854 07 52
61 854 07 53
61 854 07 54

MIEJSKA RADA SENIORÓW

ul. 3 Maja 46
885 960 352
61 878 58 56

POZNAŃSKIE CENTRUMŚWIADCZEŃ

Zajmuje się m.in. wypłatą zasiłków i innych świadczeń oraz wydawaniem Poznańskiej Złotej Karty.

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mateusz Malinowski, Redakcja: Szymon Mazur, Monika Nawrocka-Leśnik, Sylwia Klimek, Piotr Bojarski

Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty, Korekta: Anna Nowotnik,

Wydawca: Wydawnictwo Miejskie Posenania, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, www.wm.poznan.pl e-mail: informator@wm.poznan.pl

ul. Wszystkich Świętych 1
swiadczenia@pcs-poznan.pl
61 646 33 44

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

Jednostka miejska, w której można uzyskać pomoc usługową, finansową, rzeczową i inne świadczenia z zakresu pomocy społecznej oraz wsparcie socjalne, psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne w trudnej sytuacji życiowej.

Siedziba główna: ul. Cześćnikowska 18 sekretariat 61 878 17 00

Punkt Obsługi Klienta
61 878 17 26

Filie MOPR-u:

Grunwald, ul. Matejki 50
Punkt Obsługi Klienta
61 878 49 22

Jeżyce, ul. Sienkiewicza 22
Punkt Obsługi Klienta
61 840 23 06

Nowe Miasto,
os. Piastowskie 81
Punkt Obsługi Klienta
61 878 18 18

Stare Miasto,
ul. Kościuszki 103
Punkt Obsługi Klienta
61 878 18 51

Wilda, ul. Opolska 58
61 878 19 25

Sekcja ds. Domów Pomocy Społecznej
ul. Gronowa 22
61 878 17 82

Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych
ul. Cześćnikowska 18
61 878 17 31

Dział Pomocy Osobom Bezdomnym
ul. Gronowa 22
Punkt Obsługi Klienta
61 878 17 89 (91)

Dział Wsparcia Specjalistycznego
ul. Matejki 50
61 878 57 51

OFERTA MOPR dla seniorów: usługi opiekuńcze, teleopieka, jeden ciepły posiłek dziennie z dowozem do domu seniora, zapewnienie seniorom niesamodzielnym całodobowej pomocy w domach pomocy społecznej (skierowanie i umieszczenie).

WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

Starostwo Powiatowe w Poznaniu
ul. Słowackiego 8
Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności
61 841 07 05
61 841 07 06

Wojewódzki Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Województwie Wielkopolskim
ul. Kazimierza Wielkiego 24/26
61 850 87 60

Pakiet Poznań Viva Senior

Poznańskie Pudełko Życia. Zawiera informacje o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach. Ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. Zgłoszenie: 61 847 21 11.

Poznańska Złota Karta. Upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką).

Książka dla Seniora. Wypożyczanie książek, audiobooków i filmów z Biblioteki Raczyńskich z dostawą do domu. Usługa skierowana jest do osób w wieku 60+. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Złota Rączka dla Seniora. Pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa skierowana do osób w wieku 65+. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Taksówka dla Seniora. Usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do placówki medycznej. Usługa skierowana jest do osób w wieku 80+ lub w wieku 70+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Przewozy odbywają się od pon. do pt. w g. 7–18. Zgłoszenia: 22 43 900 50. Zgłoszenie przejazdu należy dokonać nie później niż 3 dni kalendarzowe do godz. 20.00 i maksymalnie 2 miesiące przed planowanym terminem przejazdu.

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwoślizgowe, balkoniki, chodniki, inhalatory. Z wypożyczalni mogą korzystać osoby w wieku 70+. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów. Usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp, skierowana do osób w wieku 75+. Wykonywana jest od pon. do pt. w g. 10–18. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Mycie okien w domu seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów. Miejsce wykonania usługi musi się znajdować w granicach administracyjnych miasta Poznania. Z usługi mogą skorzystać osoby w wieku 80+. Jest wykonywana od pon. do pt. w g. 10–18. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Sprzątanie nagrobków. Usługa polega na umyciu nagrobka osoby bliskiej oraz oczyszczeniu terenu wokół niego. Wykonywana jest na dwóch cmentarzach: Junikowie i Miłostowie, od pon. do pt. w g. 10–18. Skierowana jest do osób w wieku 80+. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

Transport seniorów na miejskich cmentarzach. Usługa dotyczy dwóch miejskich cmentarzy: Junikowa i Miłostowa i kosztuje 1 zł (płatność gotówką u przewoźnika). Skorzystać z niej mogą osoby w wieku 80+ lub 60+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Usługa jest realizowana od pon. do pt. w g. 7–15. Zgłoszenia: Miłostowo – 577 099 400, Junikowo – 577 066 700.

REŻIM SANITARNY

Realizacja usług przebiega zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego. Usługa nie zostanie zrealizowana, jeśli senior ma objawy choroby zakaźnej, jest w trakcie obowiązkowej izolacji lub kwarantanny (lub mieszka z taką osobą), jak również jeśli w ciągu dwóch tygodni przed usługą miał kontakt z kimś podejrzanym o zakażenie, zachorowanie lub skierowanym do izolacji.

Szczegółowe informacje: Poznań Kontakt 61 646 33 44, Centrum Inicjatyw Senioralnych 61 847 21 11, 61 842 35 09.

Reprezentanci świata

Międzynarodowe Targi Poznańskie po raz pierwszy będą gościć słynną wystawę World Press Photo, prezentującą najlepsze fotografie prasowe świata – od 9 do 26 maja w najbardziej charakterystycznym budynku Targów – Iglicy.

Poznań był zawsze jednym z pierwszych miast na światowej trasie wystawy, której organizatorem jest niezależna Fundacja World Press Photo z siedzibą w Amsterdamie. Do 2018 roku jej poznańskim gospodarzem było CK Zamek, w tym roku pałeczkę przejmują Międzynarodowe Targi Poznańskie. Ale nie tylko miejsce prezentacji jest inne.

Konkurs fotografii World Press Photo wyróżnia i nagradza najlepsze zdjęcia reportażowe i dokumentalne roku – i to się nie zmieniło. Ale zdaniem organizatorów dotychczasowa reprezentacja zdjęć nie pokazywała w pełni problemów współczesnego świata. Dlatego aby zapewnić bardziej zróżnicowaną perspektywę, konkurs został podzielony na regiony. Joumana El Zein Khoury, dyrektor wykonawczy World Press Photo Foundation, tak tłumaczył zmiany: „To ekscytujące widzieć, w jaki sposób nowy regionalny konkurs przyniósł zmiany, na które liczyliśmy. Zmiany, które naszym zdaniem przyniosą różne perspektywy i głębsze połączenie z fotoreportażem i fotografią dokumentalną z całego świata”.

Na pierwszym etapie niezależne składy jurorskie wyłoniły regionalnych zwycięzców w czterech kategoriach: zdjęcie pojedyncze, fotoreportaż, projekt długoterminowy oraz technika dowolna z każdego z sześciu regionów: Afryki, Azji, Eu-



Zdjęcie Roku 2022 – fotografia Amber Bracken z Kanady. Czerwone sukienki na krzyżach symbolizują dzieci, które zginęły w Kamloops Indian Residential School w Kolumbii Brytyjskiej

ropy, Ameryki Północnej i Środkowej, Ameryki Południowej oraz Azji Południowo-Wschodniej i Oceanii. Wyróżniono 24 autorów reprezentujących 23 kraje. Zostali wybrani spośród blisko 65 tys. zdjęć zgłoszonych przez ponad 4 tys. fotografów ze 130 krajów.

W każdym z regionalnych jury zasiadali fotoedytorzy największych dzienników i magazynów na świecie, szefowie działów foto i agencji fotograficznych oraz fotoreporterzy. Całą edycję przewodniczyła Rena Effendi, wybitna fotografka z Azerbejdżanu, która swoje zdjęcia publikowała m.in. w „National Geographic”, „Time Magazine” i „Le Monde”.

Światowych zwycięzców poznaliśmy 7 kwietnia. Fotografia Amber Bracken z Kanady, przedstawiająca czerwone sukienki zawieszane na krzyżach wzdłuż autostrady, zdobyła nagrodę główną i tytuł Zdjęcia Roku 2022. Czerwone sukienki symbolizują dzieci, które zginęły w Kamloops Indian Residential School w Kolumbii Brytyjskiej. W szkołach z internatem, które istniały zarówno w Kanadzie, jak i w USA od końca XIX wieku i przetrwały do lat 70. ubiegłego wieku, na masową skalę dochodziło do przemocy, również o charakterze seksualnym, wobec przebywających tam dzieci rdzennych mieszkańców. Jak w uzasadnieniu podkreślała Rena Effendi: „To zdjęcie zapada w pamięć, słysząc w nim ciszę i moment globalnego rozrachunku z historią kolonizacji, nie tylko w Kanadzie, ale i na całym świecie”.

Sylwia Klimek

Rzemieślnicy od pokoleń

Dziesięć opowieści o prowadzonych w Poznaniu przez kolejne pokolenia rodzinnych pracowniach rzemieślniczych przedstawia wystawa *Rękodzielni czynna* w Galerii Śluza. – Prezentując te mikrohistorie, opowiadamy o dziejach rzemiosła w Poznaniu – tłumaczą twórcy wystawy.

Jednym z najdłuższych działających zakładów, o których opowiada wystawa, jest Zakład Fryzjerski Saga z ul. Kanałowej na Łazarzu, prowadzony przez rodzinę Kamińskich. Działa w tym samym lokalu od 96 lat. Prowadzi go piąte pokolenie, a tradycja fryzjerska w rodzinie sięga 1894 roku. Kolejnym bohaterem jest zegarmistrz z Jeżyc, Janusz Bilicki – od 40 lat prowadzi zakład w tym samym miejscu i też podtrzymuje rodzinną tradycję. Dalej – Cukiernia Weberów z Wilczej i Zakład Oprawy Obrazów braci Antkowiaków, który powstał pod koniec XIX wieku. Wystawa opowiada również historię Pracowni Szycia Kołder i Czyszczenia Pierza z Jeżyc mieszczącej się w kamienicy przy ul. Roosevelta 5 – tej samej, w której dzieje się akcja *Jeżycjady* Małgorzaty Musierowicz. Prezentuje też historie dwóch pracowni krawieckich. Jedną z nich, Krawiectwo Miarowe Krupa & Rzeszutko



Cukiernia Weber

z ul. Łąkowej, powstała w 1926 roku, prowadzi ją trzecie pokolenie. I druga, Krawiectwo Miarowe Sobańskich, ma 60-letnią tradycję. Jest także szewc – Bernard Jakubowski z ul. Kopernika (działa od 60 lat) i dwa kolejne długowieczne zakłady: intrologatorzy Lewandowsky z ul. Ślusarskiej (zakład istnieje od 1921 r.) i Pracownia Lutnicza Benedykta Niewczyka z ul. Woźnej, która powstała w 1885 roku. „Chcielibyśmy uchylić dla Was drzwi do małych, lokalnych pracowni poznańskich. Poszukać odpowiedzi na pytanie, jak odnaleźć się we współczesnym, zglobalizowanym świecie” – czytamy o prezentacji, którą do 2 października można oglądać w Galerii Śluza. **sk**

Rękodzielni. Opowieści o poznańskim rzemiośle, Galeria Śluza, 30.04–2.10, wstęp wolny

PROMOCJA

W majowym IKS-ie m.in.:

Historyczny gmach na nowo. Biblioteka Raczyńskich po trzyletnim remoncie otwiera swoje zabytkowe skrzydło, które zgodnie z myślą Edwarda Raczyńskiego znów jest pełne książek. Jakie małe i wielkie zmiany nastąpiły w tym historycznym obiekcie?

Majówka po poznańsku. U schyłku wiosny w Poznaniu nie zabraknie kulturalnych atrakcji. Noc Muzeów, Festiwal Fabuły, Poznańska Wiosna Muzyczna czy festiwal filmowy Millenium Docs Against Gravity – to tylko niektóre z nich, powracające często po dwuletniej przerwie. Nie sposób zapomnieć także o samej majówce – co przygotowują dla poznaniaków znane i lubiane instytucje?

Rozmowy pełne zaskoczeń. Kto stoi za Klubem Książki Ukraińskiej w CK Zamek? Jakie przekłamania w historii Polski odkryła „Babka od histy”? Co o swoich pomysłach mówią laureaci konkursu im. Marii Dąbrowskiej? Ci oraz inni poznańscy rozmówcy na łamach majowego IKS-a.

Ciekawostki. O powstańcach pomnikach w Poznaniu, pułkowniku Wasiliju Czujkowie oraz sportowych wspomnieniach i podsumowaniach – dla każdego czytelnika coś dobrego na majową, piknikową lekturę.



Wystawa World Press Photo 2022, MTP, Iglica (pawilon nr 11), czynna: 9–26.05, codziennie w g. 11–19, bilety: 30 i 20 zł. Uwaga! Na wystawie niektóre fotografie mogą być drastyczne, wzbudzać lęk lub uczucie niepokoju. Wrażliwych widzów prosimy o szczególną ostrożność. Wejście na wystawę na własną odpowiedzialność. Dzieci wpuszczane będą tylko pod opieką dorosłych.

Bohaterom Ukrainy

Obrońców Ukrainy, zaatakowanej 24 lutego 2022 roku przez Rosję, upamiętnia skwer u zbiegu ulic Kórnickiej i Serafitek. To wyraz solidarności i wsparcia miasta Poznania dla naszych sąsiadów ze wschodu.

Od 24 lutego Ukraińcy bohaterstwo stawiają opór znacznie silniejszej (przynajmniej teoretycznie) armii rosyjskiej. Na przełomie marca i kwietnia wojska rosyjskie wycofały się z terenów północnej Ukrainy. Wojna trwa, chociaż – jak przewidują analitycy wojskowi – jej ciężar zostanie teraz przeniesiony na południe Ukrainy i rejon separatystycznych obwodów Doniecka i Donbasu. Niezależne organizacje humanitarne podały, że wojna zmusiła do opuszczenia domów około 10 mln Ukraińców. Polska przyjęła ponad 2,5 mln uchodźców, a nadal napływają kolejni. W naszym kraju znajdują schronienie i pomoc.

Poznań solidaryzuje się i wspiera walczącą Ukrainę. Przeraża widok zdjęć z systematycznie bombardowanego i ostrzeliwanego Charkowa, który jest przecież miastem partnerskim Poznania. Pomoc humanitarna i militarna z Polski do Ukrainy płynie szerokim strumieniem i nie obejmuje tylko transportów z żywnością, środkami medycznymi i ubraniami.

Niesiemy pomoc także w innych, często nietypowych formach, np. organizując operację wywiezienia z ukraińskich ogrodów zoologicznych kilkudziesięciu zwierząt różnych gatunków (w tym lwów i tygrysów), którym groziła śmierć w bombardowanych i wygłodzonych miastach. Akcję tę zorganizował poznański Ogród Zoologiczny. Z kolei Muzeum Narodowe w Poznaniu zorganizowało i koordynuje akcję zabezpieczania najcenniejszych zabytków Lwowa. Z Polski wysłano tam m.in. materiały budowlane, w tym folię zabezpieczającą, którą owinięto rzeźby i pomniki, chroniąc je przed odłamkami.

Wsparcie Poznania dla Ukrainy ma także wymiar symboliczny. 5 kwietnia na LXII sesji Rady Miasta Poznania radni przyjęli uchwałę w sprawie nadania skwerowi nazwy Obrońców Ukrainy 2022. Projekt uchwały przygotowały wspólnie trzy kluby radnych: Koalicji Obywatelskiej, Prawa i Sprawiedliwości oraz Wspólnego Poznania. Inicjatorami



Skwer Obrońców Ukrainy 2022 położony jest między ulicami Kórnicką i Serafitek

tego przedsięwzięcia były organizacje społeczne skupione w Cyryl Clubie. Warto podkreślić, że radni jednogłośnie przyjęli uchwałę w tej sprawie. Nikt nie był przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu.

„Rada Miasta Poznania w geście solidarności z narodem ukraińskim, zwłaszcza z osobami z Ukrainy przebywającymi w Poznaniu, ustanawia skwer im. Obrońców Ukrainy 2022. Chcemy tym samym oddać hołd wszystkim walczącym w obronie swojej ojczyzny oraz wyrazić

wsparcie osobom, które uciekając przed wojną, znalazły schronienie w Polsce, szczególnie w Poznaniu” – czytamy w uzasadnieniu uchwały.

Skwer, któremu nadano nazwę, znajduje się w pobliżu mostu Rocha, na terenie między ulicami Kórnicką, Świętego Rocha i Serafitek. Początkowo planowano nadanie mu nazwy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, ale gdy pojawiła się inicjatywa ws. Ukrainy, pomysłodawcy zgodzili się upamiętnić WOŚP w nazwie innego skweru, po-

łożonego przy ul. Adama Wrzoska, niedaleko Wielkopolskiego Centrum Zdrowia Dziecka. Uchwałę ws. nadania skwerowi imienia WOŚP przyjęto na tej samej sesji RMP. Pośrodku skweru im. Obrońców Ukrainy 2022 stoi nieco zapomniana rzeźba miejska w formie „dwustronnej” bramki futbolowej. Niewiele przechodniów wie, co to takiego, a niestety nigdzie nie ma tabliczki informacyjnej. Nie zadbano o to wtedy, gdy instalacja powstawała. Wyjaśnię więc, że wspomniana bramka piłkar-

ska to praca pt. *Fair Play* Rafała Górczyńskiego z poznańskiego Uniwersytetu Artystycznego. Zrealizowano ją w ramach konkursu artystycznego Poznań Galeria Euro zorganizowanego przed mistrzostwami piłkarskimi UEFA Euro 2012. Przypomnę, że turniej ten Polska zorganizowała wspólnie z Ukrainą.

Skwer im. Obrońców Ukrainy 2022 jest rozległy i zadbany. Szczególnie pięknie wygląda wiosną, gdy kwitną młode ambrowce rosnące w szpalerze po stronie zabudowań zakonu sióstr Serafitek. Pośrodku trawnika posadzono dwie grupy grabów kolumnowych. Między nimi wiosną pięknie zakwitają szafirki. Poza tym na skwerze rosną jałowce i kilka starszych drzew.

Wreszcie został uporządkowany dziki parking znajdujący się na nieutwardzonym terenie po południowej stronie skweru. W ubiegłym roku, kosztem 950 tys. zł, Zarząd Dróg Miejski utworzył tu „profesjonalny” parking. Wyznaczono m.in. miejsca do parkowania pojazdów dla osób niepełnosprawnych, które przyjeżdżają do ośrodka rehabilitacji prowadzonego przez siostry. Przy okazji budowy parkingu na skwerze przesadzono dwa drzewa oraz dosadzono 11 nowych.

Szymon Mazur

Malarstwo dynamiczne

„Postęp w sztuce nie istnieje. Jest tylko ciągle zmieniająca się nasza dyspozycja emocjonalna wobec tego, co jest” – mówi Józef Walczak jedna z najważniejszych postaci, polskiej sztuki współczesnej.

Jego malarstwo określa się mianem dynamicznego. Studia na PWSSP w Poznaniu rozpoczął dopiero po skończeniu 27 lat. Jak sam podkreśla, trzech malarzy z uczelni miało na niego największy wpływ: prof. Stanisław Teisseyre, prof. Tadeusz Brzozowski i prof. Jacek Waltoś. W 2003 roku został laureatem niezwykle prestiżowej Award of Excellence na 46th Annual International



Exhibition w San Diego w Kalifornii. Jego prace znajdują się w zbiorach muzealnych i galeryjnych w Polsce, jak i na świecie.

agn



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej

(historiamowiona.poznan.pl) to rozmowy z poznaniakami i Wielkopolanami, którzy opowiadają o swoich przeżyciach. Są wśród nich uczestnicy takich wydarzeń jak Czerwiec 1956, ale też osoby, które na przykład chcą podzielić się wspomnieniami o tym, jak się żyło na podpoznańskiej wsi po zakończeniu II wojny albo na Ratajach w latach 70. W ten sposób, w żywym słowie, utrwala się pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.

